

# 《訓練你的心靈, 改變你的大腦》

## 图书基本信息

书名：《訓練你的心靈, 改變你的大腦》

13位ISBN编号：9789866852253

出版时间：2008-3-3

作者：夏倫．貝格利 Begley, Sharon

页数：349

译者：蕭秀嫻, 黎敏中

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《訓練你的心靈, 改變你的大腦》

## 內容概要

大腦的結構與功能真可以改變嗎？若真如此，那我們的思考與感覺也會受到影響嗎？答案絕對是肯定的。二〇一四年末，頂尖的西方科學家來到達賴喇嘛目前居住的印度達蘭薩拉，針對這個問題發表演說。

這個過程也為人類心靈的相關知識帶來了革命性衝擊。在這本內容廣泛且引人入勝的書中，華爾街日報科學專欄作家貝格利告訴我們，尖端科學與佛家古老智慧如何攜手合作去證明，人類如何擁有透過心靈變化而實質改變大腦的能力。這些發現，為個人特質的改造轉換帶來令人振奮的啟示。

數十年來，神經科學的傳統學說總認為大腦的神經迴路是固定不變的，因此一旦出生，我們所有的一切就已定型。然而，如同貝格利在本書中要告訴我們的，近來神經可塑性這門驗證大腦是否能夠、以及如何進行全面性改變的新科學中，一些創新的實驗揭露出，大腦不但能夠改變自身組織，而且還能產生新神經元，即使進入老年期也一樣。大腦可以在受傷後，重新復原並適應新環境，還能為殘疾發展出補償的新功能。

貝格利提供了實證，讓我們知道這項基本學說的變動，如何轉變我們對人類心靈的理解，以及如何改變我們對情緒、認知、行為等深層問題的探尋手法。這些突破顯示了，我們的幸福指數可以重新設定、中風後的肢體障礙能夠復原、訓練患者的心靈可以打破憂鬱症及強迫症的惡性循環、關乎年齡的大腦功能退化也可以回溯。

達賴喇嘛認為慈悲之心是探求世界大同最關鍵的步驟，而這些突破也顯示了，教導及學習慈悲為可行之事。不過，如同我們從佛教僧侶的研究中得知，改變大腦最重要的要素為開啟心靈力量，特別是純粹專注的心靈力量。這也是佛家最經典的禪定修行，目前這是一個已經風行西方的修行技巧，也是每個人隨時隨地都可採用的心靈訓練法。

貝格利運用她天賦的非凡文筆，讓科學容易入門、更有意義以及更能吸引讀者。她闡述了大腦與心靈間如何相互作用，讓我們的認知產生深層轉變。這本希望無窮的書籍帶領我們來到革命的最前線，以了解其對人類所具有的意義。

# 《訓練你的心靈, 改變你的大腦》

## 作者簡介

# 《訓練你的心靈, 改變你的大腦》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)